Saladas

EMAGREÇA COM SAÚDE

CASE EDITORIAL

Saladas

Baixas calorias

58 Receitas

Salada mista | pág. 08

Emagreça com Saúde
ED. 06 € 1.90
7 898949 780250 00006
R$ 2,99

PERCA PESO E ARRASE COM ESTAS DELICIOSAS RECEITAS!

Salada fresca simples | pág. 06

Salada grega | pág. 09

Salada de peito de frango | pág. 04

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Supervisão Administrativa
Vanusa G. Batista

Suporte Administrativo
Cristina Quintão, Elisiane Freitas, Fagner Oliveira e Maylene Rocha

Mídias Digitais
Clausilene Lima

Atendimento ao Leitor
Vanessa Pereira
Segunda a sexta-feira das 9h às 17h.
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
www.caseeditorial.com.br

Fale com a Redação
redacao@gamaestudio.com.br
Caixa Postal 541 – Taboão da Serra – SP
CEP: 06763-970

Publicidade:

(11) 3078-5840
atendimento@lemidia.com

Editora Filiada

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gerência Administrativa
Wellington N. de Oliveira

Supervisão Administrativa
Débora G. M. Sampei

Suporte Administrativo
Catarina Souza, Jaine Sena, Juliana Luchetta, Pamela Lima e Pedro Moura

Operações de Manuseio
FG PRESS
www.fgpress.com.br

Distribuição em Bancas
FC Comercial e Distribuidora S.A.
Treelog Logística

Produto Desenvolvido por:

Direção
Gabriela Magalhães

Chefe de Arte
Tami Oliveira

Equipe de Arte
Lais Magalhães, Manuel Lopes e Robson Araújo

Chefe de Redação
Andrea Perrone - MTB 62569/SP

Equipe de Redação
Matilde Freitas - MTB 67769/SP e Johceni Amorim

Contato
redacao@gamaestudio.com.br

SALADA DE PEITO DE FRANGO

Ingredientes

1 peito de frango grelhado cortado em tiras
1 colher de sopa de pimenta-do-reino moída
Folhas de agrião
Folhas de alface roxa
4 tomates cereja cortados ao meio
Azeitonas pretas a gosto

Modo de preparo

Coloque em uma saladeira as folhas da alface roxa rasgadas, as folhas de agrião, os tomates cereja e o frango. Decore com as azeitonas pretas.

SALADA DO MAR

Ingredientes

600 g de peixe em posta
400 g de filé de camarões médios
Suco de 2 limões médios
Sal, pimenta-do-reino, maionese light e azeite a gosto
1 maço de alface
1 pimentão verde
1 pepino descascado
3 ovos cozidos

Modo de preparo

Cozinhe o peixe com sal em fogo baixo e deixe esfriar na água do cozimento. Escorra-o e reserve a água. Tempere o peixe com o suco de limão e deixe marinar por aproximadamente 30 minutos. Cozinhe os camarões por 10 minutos na mesma água do cozimento do peixe. Escorra e coloque-os em uma tigela. Corte o pimentão e o pepino em tiras, lave a alface e corte em pedaços. Disponha o peixe em uma saladeira e tempere o sal, o azeite e pimenta-do-reino a gosto. Cubra com os camarões os ovos cozidos cortados em gomos, a alface, o pepino e o pimentão alternados. Sobre a salada, despeje a maionese a gosto, misture delicadamente e leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

SALADA DE RICOTA E PEPINO

Ingredientes

2 colheres de sopa de vinagre branco
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 1/2 xícara de chá de ricota
6 folhas de alface
20 rodelas de pepino
4 tomates

Modo de preparo

Aqueça o vinagre até o ponto de fervura com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a ricota sobre a alface e distribua as rodelas de pepino e tomate sobre elas. Despeje o tempero por cima e leve à geladeira até a hora de servir.

SALADA FRESCA

Ingredientes

1 maço de rabanete
1 maço de agrião
2 pepinos
2 cenouras
1 maço de alface
3 tomates
Azeite, vinagre, sal, pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Lave e descasque os pepinos. Corte-os em rodelas finas, tempere com sal a gosto e escorra. Rale as cenouras, lave a alface e o agrião, escorra e enxugue-os bem. Corte a alface em tiras e o agrião em ramos. Corte 2 tomates em fatias e 1 em formato de flor. Corte os rabanetes em rodelas e reserve.

Montagem

Faça camadas de pepino, cenoura, tomate, agrião, rabanete e alface. Finalize com as rodelas de rabanete e tomate, acrescente a flor de tomate no centro e tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta-do-reino a gosto.

SALADA FRESCA SIMPLES

Ingredientes

1/2 lata de milho-verde
1/2 pimentão cortado em tiras
2 tomates em cortados em cubos
4 cogumelos frescos

Modo de preparo

Em uma saladeira misture todos os ingredientes. Tempere a gosto e sirva.

SALADA DE LEGUMES COM MACARRÃO

Ingredientes

2 1/2 xícaras de chá de macarrão gravatinha
1 xícara de chá de ervilha congelada
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de vinagre
100 g de cebolas pequenas em conserva
1 ramo de erva-cidreira
1 beterraba cozida
1 bulbo de erva-doce
200 g de brócolis
Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto
1 abobrinha grande
1 cebola roxa
1 cenoura
2 tomates

Modo de preparo

Lave todos os vegetais e corte-os em cubos. Cozinhe em água fervente por 5 minutos, a abobrinha, a cenoura, o bulbo de erva-doce, as cebolas, os brócolis e as ervilhas. Escorra e refogue em uma panela com o azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe o macarrão em água com sal, por 12 minutos ou até ficar *al dente* e passe pela água fria para interromper o processo de cozimento. Misture os vegetais refogados, a beterraba cortada em cubos, os tomates sem semente e picados, as cebolas e as ervas picadas. Assim que o macarrão estiver frio, misture todos os ingredientes e tempere com o vinagre, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.

SALADA DE MANGA E MAÇÃ

Ingredientes

1 colher de sobremesa de requeijão light

1 manga

Orégano a gosto

1 maçã

Modo de preparo

Corte a manga e a maçã em cubos e acrescente o orégano. Adicione o requeijão light e misture. Leve à geladeira antes de servir.

SALADA COM RICOTA

Ingredientes

12 folhas de alface

6 folhas de rúcula cortadas

4 colheres de sopa de palmito picado

2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas

2 tomates grandes

8 colheres de sopa de ricota esfarelada

1 colher de sopa de semente de papoula

2 fatias de pão integral

Molho

1/2 xícara de chá de aceto balsâmico

1 colher de sopa de cebola ralada

2 colheres de sopa de suco de laranja

2 colheres de sopa de alcaparra

Modo de preparo

Lave as folhas e escorra. Bata no liquidificador o aceto balsâmico, a cebola, o suco de laranja, a alcaparra e misture com as folhas lavadas. Disponha as folhas em dois pratos, distribua os tomates, o palmito e as azeitonas. Coloque a ricota esfarelada por cima e decore com a semente de papoula. Torre as fatias de pão, corte cada uma em 4 partes e coloque 2 partes sobre cada salada. Sirva em seguida.

SALADA MISTA

Ingredientes

Folhas mistas a gosto
2 tomates cerejas
1 cebola em rodelas
1 colher de sopa de azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela misture todos os ingredientes e leve à geladeira até o momento de servir.

SALADA LIGHT DE FRANGO

Ingredientes

1 peito de frango
1 colher de chá azeite de oliva
1 pimentão vermelho em conserva
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 maço de rúcula
4 rabanetes
8 tomates cereja

Molho

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
3 colheres de chá de mel
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Retire a pele e os ossos do peito de frango, separe os filés, lave-os, seque e pique em cubos de 2 cm. Transfira para uma tigela e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Lave a rúcula, os rabanetes e os tomates. Rasgue a rúcula, pique os rabanetes em lâminas finas e corte os tomates ao meio. Unte uma frigideira antiaderente com o azeite de oliva e leve ao fogo até aquecer. Acrescente os cubos de frango e frite-os até dourarem. Tempere com o sal e retire do fogo. Disponha a rúcula, os rabanetes, o pimentão e os tomates em uma saladeira e acrescente o frango. Mexa delicadamente e reserve.

Molho

Misture em uma tigela o vinagre, a pimenta-do-reino a gosto e o mel e regue a salada.

SALADA GREGA

Ingredientes

3 tomates vermelhos em pedaços
2 pepinos médios em rodelas
1 cebola cortada em rodelas
150 g de azeitona preta
3 colheres de sopa de vinagre
3 colheres de sopa de azeite
200 g de ricota
2 dentes de alho
Sal a gosto

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e sirva.

SALADA DE BROTO DE FEIJÃO

Ingredientes

2 xícaras de chá de broto de feijão cozido
1 xícara de chá de cenoura ralada
1 xícara de chá de repolho ralado
2 colheres de sopa de cebolinha picada
1 colher de sopa de óleo de girassol
1 colher de sopa de suco de limão
Sal a gosto

Modo de preparo

Escorra bem o broto de feijão cozido e deixe esfriar. Em um recipiente misture o repolho e a cenoura ralada. Coloque os brotos de feijão no centro de uma saladeira e distribua a cenoura com o repolho em volta. Salpique cebolinha e tempere com o óleo, o limão e o sal. Sirva em seguida.

SALADA DE CARNE E VEGETAIS AO MOLHO CURRY

Ingredientes

1 xícara de chá de alface rasgada
1 colher de sopa de cenoura ralada
1 colher de sopa de iogurte desnatado
1 colher de chá de maionese light
1/3 de colher de chá de suco de limão
1/2 colher de chá de curry em pó
90 g de carne magra cozida e desfiada (acém, coxão)
1 sachê de adoçante em pó
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma saladeira coloque a alface, a cenoura e a carne e reserve. Em um recipiente à parte misture a maionese, o iogurte, o curry, o suco de limão e o sal a gosto. Leve o molho à geladeira e despeje sobre a salada no momento de servir.

SALADA DE ESPINAFRE COM MAMÃO

Ingredientes

2 colheres de sopa de salsinha picada
1 colher de sopa de óleo de girassol
1/2 colher de sopa de cebola ralada
2 colheres de sopa de suco de limão
2 maços de espinafre lavados e cozidos
1 maço de chicória crespa lavada e cortada finamente
1/2 mamão papaia descascado e picado
1 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o espinafre, as azeitonas, o suco de limão e a salsinha, despeje a mistura em forminhas untadas com óleo. Faça vários ninhos em um prato com a chicória e tempere com o óleo, a cebola e o sal a gosto. Vire as forminhas de espinafre sobre os ninhos de chicória. Enfeite com o mamão picado e sirva.

SALADA DE FRANGO DEFUMADO

Ingredientes

2 colheres de sopa de maionese light
1 colher de sopa de mostarda
Leite desnatado o suficiente
1/2 pacote de ricota light
1 frango defumado
Uvas-passas a gosto
3 maçãs
Sal a gosto

Modo de preparo

Desfie o frango e reserve. Descasque as maçãs, corte-as em cubos e reserve. Bata no liquidificador a ricota, a mostarda, a maionese e o leite, até obter um creme. Acrescente sal a gosto. Coloque em uma travessa o frango, as maçãs e as uvas-passas. Misture o creme e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva sobre a salada.

SALADA TROPICAL

Ingredientes

1 xícara de chá de melão cortado em cubos
1 xícara de chá de manga cortada em cubos
1 kiwi cortado em rodelas
1 xícara de chá de alface-americana cortada em tiras
1/2 maço de rúcula
10 folhas de alface mimosa
1 envelope de caldo de legumes em pó
2 colheres de sopa de suco de limão
4 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

Em uma tigela coloque o melão, a manga, o kiwi, a alface-americana, a rúcula e misture delicadamente. Em uma travessa, coloque as folhas de alface mimosa, distribua a mistura de frutas e reserve. Em uma tigela misture o envelope de caldo de legumes, o suco de limão, e o azeite, até obter uma mistura homogênea. Distribua sobre a salada reservada. Sirva em seguida.

SALADA DE VERÃO

Ingredientes

300 g de feijão fradinho cozido e escorrido
200 g de carne-seca cozida e desfiada
1/2 pimentão amarelo cortado em tiras
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
1/2 erva-doce cortada em tiras
1 cebola grande cortada em tiras
1 cebola média
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 repolho cortado em tiras
Sal a gosto

Molho

2 colheres de sopa de suco de limão
100 g de iogurte natural desnatado
100 g de maionese light
Sal a gosto

Modo de preparo

Lave o feijão e cozinhe em água com o sal, a cebola, o alho e a folha de louro até ficar *al dente*. Escorra e deixe esfriar. Em uma saladeira, misture o feijão, a carne-seca, o pimentão vermelho e o amarelo, a erva-doce, tempere com o molho e sirva com o repolho.

Molho

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter textura homogênea e reserve.

SALADA LIGHT DE REPOLHO

Ingredientes

1 repolho pequeno
4 colheres de sopa de iogurte desnatado
1 colher de sopa de maionese light
1/2 colher de chá de adoçante em pó
1 colher de sopa de vinagre
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Fatie finamente o repolho, salpique com o sal e reserve. Misture o adoçante, o vinagre e o iogurte, adicione a mistura ao repolho e acrescente a maionese. Misture bem e tempere com a pimenta-do-reino a gosto. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

SALADA ALEGRE

Ingredientes

1 couve-flor
2 tomates maduros cortados em tiras
1/2 vidro de cogumelos cortados em fatias
2 pimentões verdes sem semente em rodelas
2 cebolas pequenas cortadas em gomos
100 g de azeitonas
2 pepinos sem casca cortados em rodelas
Sal e vinagre a gosto

Modo de preparo

Lave a couve-flor e cozinhe os buquês no vapor. Arrume a couve-flor no centro de uma travessa, e em volta os pepinos, os pimentões, as cebolas, os tomates, os cogumelos e as azeitonas. Regue com vinagre e sal a gosto.

SALADA TRICOLORE

Ingredientes

100 g de macarrão parafuso tricolore
5 tomates cereja cortados ao meio
5 azeitonas pretas
Folhas de salsa a gosto
85 g de atum light

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão *al dente* e deixe esfriar. Em uma travessa coloque a massa, o tomate, a azeitona e a salsa. Por último, acrescente o atum. Regue com o tempero de sua preferência. Sirva em seguida.

SALADA PRIMAVERA

Ingredientes

4 colheres de sopa de castanha-de-caju torrada e picada
4 colheres de sopa de trigo para quibe
4 palmitos cortados em rodelas
3 rabanetes com casca
1 maço de alface
1 maço de rúcula

Molho

1 colher de sopa de alcaparras picadas
1 colher de sopa de hortelã picada
2 colheres de chá de suco de limão
1 colher de chá de mostarda
2 colheres de sopa de água
Sal a gosto

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho em água por 2 horas, escorra e esprema bem. Arrume a alface e a rúcula em uma saladeira, por cima espalhe o trigo para quibe, o palmito, o rabanete e salpique a castanha-de-caju. Misture os ingredientes do molho e regue a salada na hora de servir.

SALADA DE AGRIÃO COM PIMENTÃO

Ingredientes

2 folhas de alface lisa
2 folhas de alface-crespa rasgadas
2 ramos de agrião
1/4 de 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas

Molho de hortelã

1 xícara de chá de maionese
1/2 xícara de chá de iogurte
1/2 maço de hortelã picada
Gotas de limão a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Molho

Misture todos os ingredientes e reserve.

Montagem

Em uma saladeira distribua todos os ingredientes. Misture e sirva com o molho de hortelã.

SALADA DE ALFACE COM BADEJO

Ingredientes

2 postas de badejo
Sal a gosto
1 maço de alface lisa, roxa e americana
1 cenoura média ralada
1 xícara de chá de cogumelo em fatia
1 batata picada em cubos e cozida com sal
2 colheres de sopa de amendoim sem pele e torrado
8 biscoitos de queijo em palito

Molho

1 xícara de café de shoyu light
Suco de 1 limão
1/2 xícara de café de água
1 colher de chá de açúcar
1/2 xícara de café de óleo de canola
1 colher de café de óleo de gergelim torrado
2 colheres de chá de gengibre ralado
Sal a gosto

Modo de preparo

Tempere o badejo com o sal. Grelhe-o rapidamente em uma frigideira antiaderente com 1/2 xícara de café de água (se necessário, acrescente mais água durante o cozimento). Divida o peixe em lascas e reserve. Coloque todos os ingredientes do molho em uma tigela, misture bem e reserve. Em uma travessa disponha as folhas, acrescente o peixe, a cenoura, os cogumelos e a batata. Regue com o molho, coloque os amendoins e espete os biscoitos. Sirva em seguida.

SALADA CAPRESE

Ingredientes

4 tomates
350 g de muçarela de búfala
Folhas de manjericão a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite extravirgem
1 colher de sopa de vinagre branco

Modo de preparo

Em um prato para saladas, disponha as rodelas de tomates, formando um círculo. Por cima, acrescente as folhas inteiras de manjericão e, para finalizar, coloque a muçarela cortada em fatias grossas. Tempere com o molho feito com azeite e vinagre. Tempere com sal a gosto. Polvilhe com a pimenta-do-reino a gosto e sirva.

SALADA FRESH

Ingredientes

Salada

1 tomate cereja
1 pepino médio
2 colheres de sopa de vinagre
1/4 de 1 cebola
1 pé de alface lisa
1 pimentão amarelo
Azeite a gosto
Sal a gosto

Molho

Suco de 2 laranjas
250 g de maionese gelada
Sal, pimenta-do-reino, orégano e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Corte todos os ingredientes e distribua-os em uma saladeira. Regue com o molho e sirva em seguida.

Molho

Em uma tigela misture a maionese com o suco e mexa até obter uma mistura homogênea. Acrescente o sal, a pimenta-do-reino, o orégano e o cheiro-verde. Sirva em seguida.

SALADA DE PEPINO E QUEIJO MINAS

Ingredientes

1 pepino em fatias
1/2 xícara de chá de queijo minas cortado em cubos
2 colheres de sopa de semente de linhaça
Suco de 1 limão
1 colher de sopa de azeite
1 envelope de caldo de legumes em pó

Modo de preparo

Em uma tigela misture o pepino, o queijo, a semente de linhaça, o suco de limão, o azeite e polvilhe com o caldo de legumes em pó. Misture e sirva em seguida.

- Dica: Se desejar, substitua a semente de linhaça por gergelim torrado.

SALADA DE PALMITO

Ingredientes

1 prato de sobremesa de alface lisa e crespa
5 tomates cereja
6 azeitonas pretas pequenas
1 ovo cozido cortado em quatro
12 rodelas de palmito
Palitos de erva-doce a gosto
85 g de atum light
1/2 colher de café de pimenta calabresa

Modo de preparo

Em um prato, coloque a alface e, em seguida, acrescente os outros ingredientes. Polvilhe a pimenta-calabresa e regue com o tempero de sua preferência. Sirva em seguida.

SALADA DE ALHO-PORÓ

Ingredientes

5 folhas de alface mimosa
5 folhas de alface mimosa roxa
10 folhas de rúcula
1 alho-poró pequeno cortado em rodelas
1 cenoura pequena ralada grosseiramente
1 maçã média cortada em fatias
1/2 xícara de chá de muçarela de búfala cortada em cubos
1 envelope de caldo de legumes em pó
1/2 xícara de chá de iogurte natural
3 colheres de sopa creme de leite
Nozes picadas a gosto para polvilhar

Modo de preparo

Em uma travessa coloque as folhas de alface mimosa, a rúcula, o alho-poró, a cenoura, a maçã, a muçarela e reserve. Em uma tigela pequena coloque o caldo de legumes, adicione o iogurte, o creme de leite e misture até ficar homogêneo. Distribua sobre a salada reservada e polvilhe com as nozes. Sirva em seguida.

SALADA COLORIDA COM ALCAPARRAS

Ingredientes

1 kg de pão italiano amanhecido e cortado em cubos
1 1/2 xícara de chá de azeite
2/3 de xícara de chá de vinagre
4 tomates médios sem semente e picados grosseiramente
2 pepinos sem casca picados
2 cebolas médias picadas
2 cenouras médias cortados em palitos finos
8 talos de salsão médios cortados em palitos finos
6 colheres de sopa de manjericão fresco picado
2 colheres de sopa de alcaparras
Sal e folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo

Coloque os cubos de pão em uma tigela e cubra com água gelada. Deixe sobre uma peneira, sem apertar, até escorrer todo o excesso de água. Pique a hortelã e reserve. Transfira o pão molhado para uma saladeira e coloque os ingredientes restantes. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até o momento de servir.

SALADA FESTIVA

Ingredientes

2 xícaras de chá de cenoura cortada em cubos
2 xícaras de chá de salsão cortado em cubos
4 colheres de sopa de maçã seca e picada
1/2 xícara de chá de melão cortado em cubos
150 g de filé de salmão cozido e desfiado
1 colher de sopa azeite de oliva
Sal a gosto
Suco de 1/2 limão
1 colher de sopa de endro picado

Molho

200 g de iogurte natural desnatado sem soro
2 colheres de sopa de maionese light
2 colheres de sopa de leite desnatado
Sal a gosto

Para decorar

1/2 xícara de chá de melão picado em bolinhas
1/2 pimentão cortado em tiras finas
5 folhas de endro

Modo de preparo

Misture os ingredientes da salada em um recipiente e reserve. Misture os ingredientes do molho com auxílio de um batedor e coloque metade na salada. Arrume a salada em um prato e cubra com o restante do molho. Decore com o melão, o pimentão e o endro. Sirva em seguida.

SALADA CROCANTE

Ingredientes

1/2 pepino sem semente e cortado em palitos
1 pimenta-dedo-de-moça sem semente e cortada em rodelas finas
1 punhado de folhas de hortelã
1 maço pequeno de alface
150 g de filé-mignon cortado em tiras
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

1 dente de alho picado
1 colher de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa de shoyu light

Modo de preparo

Molho

Misture o alho, o suco de limão, o shoyu e reserve.

Salada

Em um recipiente misture o pepino, a pimenta-dedo-de-moça, a hortelã e a alface e divida em dois pratos. Tempere as tiras de filé-mignon com sal e pimenta-do-reino a gosto. Grelhe por 3 minutos de cada lado em uma frigideira antiaderente bem aquecida. Espere amornar e adicione aos outros Ingredientes. Sirva com o molho à parte.

SALADA MEXICANA

Ingredientes

4 tomates
170 g de atum light
1/4 de cebola cortada em cubos
1/4 de pimentão verde cortado em cubos
1/4 de pimentão vermelho cortado em cubos
200 g de milho-verde
4 colheres de sopa de maionese light
Folhas de coentro a gosto

Modo de preparo

Corte uma tampa na parte superior dos tomates, retire a polpa com cuidado e deixe os tomates virados para baixo sobre um papel toalha. Em uma tigela coloque o atum, a cebola, os pimentões, o milho-verde e misture a maionese. Recheie os tomates e decore com coentro. Sirva em seguida.

SALADA VERÃO

Ingredientes

8 tomates cereja cortados ao meio
1 colher de sopa de azeite extravirgem
Sal a gosto
4 rodelas de abacate cortadas em meia-lua
Limão a gosto
1 maço pequeno de alface
2 muçarelas de búfala médias em rodelas
6 azeitonas pretas
Folhas de manjericão a gosto

Modo de preparo

Tempere o tomate com o azeite e sal a gosto e deixe descansar por 10 minutos. Monte a salada em um prato, coloque o abacate temperado com limão, a alface, o tomate, a muçarela de búfala, a azeitona e o manjericão.

SALADA REFRESCANTE DE AIPO

Ingredientes

1 maço de aipo picado
2 maçãs cortadas em cubos
1/2 xícara de chá de uvas-passas
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de suco de limão
1/2 lata de creme de leite light
1/2 xícara de chá de salsa picada

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Sirva em seguida.

SALADA MEDITERRÂNEA

Ingredientes

1 xícara de chá de lentilha
1/2 pepino cortado em cubos
1/2 cenoura cortada em cubos
4 rabanetes cortados em cubos
8 tomates cereja cortados ao meio
Sal, limão e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de amêndoa tostada sem pele e cortada em pedaços
1 maço de agrião

Molho básico

2 colheres de sopa de azeite extravirgem
2 colheres de sobremesa de vinagre de vinho branco
Sal a gosto
2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Em uma panela com água e sal, cozinhe a lentilha até que fique *al dente*. Escorra a água e coloque a lentilha em uma tigela. Misture os ingredientes do molho e tempere a lentilha. À parte, misture o pepino, a cenoura, o rabanete, o tomate cereja e tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 5 minutos. Acrescente a amêndoa e misture à lentilha. Em uma saladeira coloque o agrião e, por cima, a lentilha com os outros ingredientes. Sirva em seguida.

SALADA DE PEITO DE PERU DEFUMADO

Ingredientes

1 maço de alface
2 peras maduras
Suco de limão para regar
200 g de peito de peru defumado
120 g de cream cheese light
2 colheres de sopa de noz-moscada
2 colheres de chá de azeite de oliva extravirgem
1 colher de chá de vinagre balsâmico
Sal a gosto

Modo de preparo

Lave a alface e disponha em uma travessa. Corte as peras em fatias finas e regue com o suco de limão. Alterne a pera com o peito de peru e a alface. Coloque o cream cheese no centro do prato e salpique a noz-moscada. Misture o azeite, o vinagre balsâmico e o sal a gosto e tempere a salada. Sirva em seguida.

SALADA COM CAMARÕES

Ingredientes

12 camarões grandes limpos sem cabeça com a casca
4 batatas picadas em cubos e cozidas em água e caldo de camarão
400 g de camarões pequenos limpos sem casca, sem cabeça cozidos em água e sal
2 cenouras raladas
3 dentes de alho amassados
1 cebola ralada
1 lata de milho-verde sem água
3 ovos cozidos picados
1 xícara de chá de uvas-passas pretas
1/2 xícara de chá de salsinha verde picada
Sal e pimenta vermelha a gosto
1/2 pimentão vermelho picado
Maionese o suficiente para envolver a salada
Azeitonas verdes picadas a gosto
Azeite extravirgem a gosto

Modo de preparo

Cozinhe os camarões grandes em água, sal, salsinha e azeite, até que fiquem rosados e reserve. Em uma travessa misture as batatas, os camarões pequenos, as cenouras, o alho, a cebola, o milho-verde, os ovos, o pimentão, as uvas-passas, a salsinha e as azeitonas. Tempere com sal e pimenta vermelha a gosto. Regue com o azeite extravirgem e misture a maionese o suficiente para envolver a salada. Enfeite com os camarões grandes e sirva.

SALADA NO PÃO SÍRIO

Ingredientes

4 xícaras de chá de acelga cortada em tiras
2 xícaras de chá de rabanete cortado em rodelas bem finas
8 fatias finas de rosbife magro cozido
16 colheres de sopa de queijo cottage
4 pães sírios cortados ao meio
4 colheres de sopa de gergelim torrado

Molho

2 colheres de sopa de salsa picada
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sobremesa de vinagre balsâmico
Sal a gosto

Modo de preparo

Molho

Em um recipiente misture a salsa, o azeite, o vinagre e o sal. Misture a acelga e o rabanete e tempere com o molho. Em cada metade do pão coloque 1 fatia de rosbife, 2 colheres de sopa de queijo cottage e, por último, a acelga e o rabanete temperados. Salpique com o gergelim e sirva.

SALADA DE HORTALIÇAS COM FRUTAS

Ingredientes

Salada

200 g de alface
200 g de rúcula
200 g de escarola
100 g de uvas cortadas ao meio sem semente
2 kiwis cortados em fatias
Tomates para decorar

Molho

1/4 de xícara de chá de azeite
1/2 xícara de chá de mostarda
1 colher de sopa de mel
Sal a gosto

Modo de preparo

Molho

Misture todos os ingredientes do molho em um recipiente até obter uma mistura espessa. Tempere com sal a gosto e regue a salada.

Salada

Em uma saladeira misture os ingredientes da salada e sirva em seguida com o molho.

SALADA DE MELANCIA

Ingredientes

Vinagrete

2 colheres de sopa de geleia diet de laranja
1/4 de xícara de chá de melancia cortada em cubos e sem semente
3 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de chá de azeite de oliva
1/2 colher de chá de sal

Salada

4 xícaras de chá de mix de folhas (rúcula, agrião e alface-americana)
1 xícara de chá de melancia cortada em cubos e sem semente
1/2 xícara de chá de ricota cortada em cubos
1/4 de xícara de chá azeitonas pretas
Pimenta caiena a gosto

Modo de preparo

Vinagrete

Em uma panela aqueça a geleia até que fique líquida. Retire do fogo e deixe amornar. Bata a melancia no liquidificador e adicione-a à geleia com os demais ingredientes. Leve à geladeira por 15 minutos.

Salada

Distribua as folhas em pratos individuais e coloque sobre elas a melancia e as azeitonas. Tempere com o vinagrete e polvilhe com a pimenta caiena a gosto.

SALADA DE QUEIJO, LARANJA E ALFACE-ROMANA

Ingredientes

2 colheres de sopa de vinagre de maçã
2 colheres de sopa de óleo de linhaça
2 colheres de sopa de salsa fresca picada
1 colher de chá de alho amassado
1 colher de sopa de mostarda
1/2 colher de sopa de sal
1/2 colher de sopa de pimenta-do-reino
2 laranjas-pera sem pele, sem caroço e separadas em gomos
1 cebola roxa pequena fatiada
1 maço de alface-romana lavado e picado grosseiramente
1 xícara de chá de muçarela de búfala esmigalhada

Modo de preparo

Em uma tigela misture o vinagre, o óleo, a salsa, a mostarda, o alho e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente a laranja e a cebola e mexa delicadamente. Coloque a alface sobre a mistura de laranja, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 3 horas antes de servir, disponha a salada em 4 pratos com a muçarela de búfala.

SALADA DE KANI KAMA

Ingredientes

5 folhas de alface
Rúcula a gosto
6 tomates cereja
4 kani kama
2 castanhas-do-pará picadas em lascas
1 colher de chá de azeite
Gotas de shoyu a gosto

Modo de preparo

Em uma saladeira coloque todos os ingredientes e tempere com o azeite e o shoyu.

SALADA ITALIANA

Ingredientes

1/2 xícara de chá de tomate cereja
1 pimentão verde fatiado
1 dente de alho amassado
1 maço de alface-romana cortada em tiras
1/2 xícara de chá de erva-doce fresca picada
1/2 xícara de chá de cebola roxa cortada em rodelas
6 azeitonas pretas picadas
4 rabanetes cortados em fatias finas
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
Suco de 1 limão
1 pitada de orégano desidratado
1 pitada de sal

Modo de preparo

Em um recipiente misture os ingredientes da salada e tempere com o azeite, o limão, o orégano e o sal. Sirva em seguida.

SALADA FRANCESA

Ingredientes

1 maço de alface lisa
1/2 xícara de chá de feijão-branco cozido
3 azeitonas pretas
6 tomates cereja cortados ao meio
85 g de atum light
Folhas de salsa a gosto
4 colheres de sopa de croutons

Modo de preparo

Em uma saladeira coloque a alface, o feijão, a azeitona e o tomate. Acrescente o atum, a salsa e os croutons. Regue com o tempero de sua preferência e sirva em seguida.

SALADA COM CHAMPINHOM

Ingredientes

1 maço de alface-americana levemente rasgada
1 xícara de chá de folhas de agrião
7 muçarelas de búfala pequenas
6 tomates cereja cortados no meio
3 colheres de sopa de champinhom fresco cortado em lâminas
1 colher de chá de alcaparras
Sal, azeite e limão a gosto

Modo de preparo

Em um prato disponha a alface e o agrião. Distribua as muçarelas, os tomates, o champinhom e as alcaparras. Tempere com sal, azeite e limão a gosto. Sirva em seguida.

SALADA DE ATUM

Ingredientes

1/2 maço de rúcula
170 g de atum light conservado em água
4 ovos cozidos
8 colheres de sopa de cenoura ralada
5 folhas de alface-americana
1/2 pimentão vermelho em tiras
1/3 de pimentão amarelo cortado em tiras
1 punhado de nozes
200 g de iogurte natural desnatado
Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Lave as folhas e monte a salada em camadas. Comece com a rúcula e finalize com o pimentão amarelo e as nozes. Misture o iogurte, o sal e o azeite e sirva com a salada.

SALADA DE VERÃO COM MANGA, MORANGO E HORTELÃ

Ingredientes

100 g de manga
50 g de morango
50 g de queijo minas
20 g de hortelã
20 g de aipo
100 g de iogurte natural com mel

Modo de preparo

Corte a hortelã e os demais ingredientes em pedaços. Misture bem e tempere com o iogurte. Sirva em seguida.

SALADA DE QUINUA COM ATUM ROSADO

Ingredientes

30 g de quinua cozida
15 g de abobrinha cortada em cubos e refogada *al dente*
15 g de berinjela cortada em cubos e refogada *al dente*
15 g de cebola cortada em cubos e refogada *al dente*
15 g de tomate cortado em cubos e refogado *al dente*
15 g de pimentão vermelho cortado em cubos e refogado *al dente*
15 g de pimentão amarelo cortado em cubos e refogado *al dente*
120 g de atum levemente grelhado
30 ml de azeite extravirgem
10 ml de suco de limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinua em água e reserve. Grelhe levemente o atum, misture todos os ingredientes da salada e monte o prato com o peixe.

SALADA AO PESTO

Ingredientes

200 g de rúcula
50 g de tomate seco
150 g de queijo branco cortado em cubos
Orégano a gosto
3 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de nozes trituradas
3 folhas de manjericão
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

Modo de preparo

Misture o azeite, as nozes, o vinagre e o manjericão picado e reserve. Em uma saladeira arrume as folhas de rúcula, o tomate seco e o queijo. Regue com o molho pesto e salpique com o orégano. Sirva em seguida.

SALADA COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

6 folhas de alface-crespa rasgadas
5 tomates cereja cortados ao meio
1 pepino japonês cortado em rodelas
1 copo de iogurte natural
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 porção de croutons

Modo de preparo

Forre o fundo e as laterais de uma saladeira com as folhas de alface e intercale com os tomates e o pepino.

Molho

Em uma tigela coloque o iogurte, o azeite e os croutons e misture bem. Regue a salada e sirva em seguida.

- Dica: Acrescente meia colher de sopa de semente linhaça triturada, pois faz bem ao coração, é rica em fibras.

SALADA DO CHEF

Ingredientes

200 g de alface lisa
200 g de carpaccio de carne
100 g de queijo parmesão laminado
Fatias de melão a gosto

Molho

1/4 de xícara de chá de azeite
3 colheres de sopa de mostarda
1 colher de sopa de limão
2 colheres de sopa de alcaparras

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes do molho e reserve. Enrole as folhas de alface, cubra com o carpaccio, regue com o molho e decore com o queijo parmesão. Sirva em seguida com o molho.

SALADA TROPICAL COM MEXERICA

Ingredientes

1/2 maço de alface-americana
1/2 maço de rúcula
Gomos de 2 mexericas sem a pele
1 cebola roxa pequena cortada em rodelas
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de sopa de água
1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

Em uma saladeira disponha as folhas de alface e de rúcula, os gomos de mexerica e as rodelas de cebola. À parte, misture o azeite, o vinagre e a água e polvilhe com o sal. Regue a salada ou sirva o molho à parte.

- Dica: Se preferir, substitua a mexerica por pêssego fresco cortado em gomos.

SALADA DE FOLHAS COM RABANETE

Ingredientes

6 xícaras de chá de mix de folhas (alface-americana, rúcula, agrião, alface roxa)
2 rabanetes cortados em rodelas finas
1 manga cortada em cubos
1 cebola cortada em rodelas

Molho

4 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de água
4 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de café de sal
1/4 de xícara de chá de folhas de hortelã

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes do molho e reserve. Em uma saladeira distribua as folhas, a cebola, a manga e o rabanete e despeje o molho. Sirva em seguida.

SALADA DE FEIJÃO-BRANCO COM RÚCULA

Ingredientes

200 g de feijão-branco
Água o suficiente
1 cebola cortada em rodelas finas
2 tomates médios sem semente picados
1 colher de sopa de vinagre
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 maço de rúcula

Modo de preparo

Lave o feijão e deixe-o de molho na água por 1 hora. Escorra e coloque-o na panela de pressão. Adicione água, feche a panela e leve ao fogo até o feijão ficar macio. Retire do fogo, escorra a água e reserve. Misture em uma tigela a cebola, os tomates, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Acrescente o feijão ainda quente e transfira para uma saladeira. Sirva a salada com a rúcula.

SALADA DE VAGEM

Ingredientes

500 g de vagens sem as pontas
Sal a gosto
6 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre de vinho
Pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de salsinha picada
1 cebola pequena picada

Modo de preparo

Em uma panela com água e sal cozinhe as vagens em fogo médio por 5 minutos, até que estejam bem macias. Coloque o azeite e o vinagre em uma tigela pequena, tempere com sal a gosto e bata com um garfo até que estejam bem misturados. Assim que as vagens estiverem cozidas, escorra e coloque em uma travessa. Despeje o tempero sobre as vagens ainda quentes e misture bem. Deixe a salada em um local fresco por 1 hora até que esfrie. Misture novamente as vagens com o tempero e sirva a salada fria.

SALADA DE LEGUMES

Ingredientes

4 folhas de alface-americana
2 folhas de rúcula
1 xícara de chá de agrião
1 brócolis
200 g de couve-manteiga
1 couve-flor
1 beterraba
3 cenouras
1 xícara de chá de cebolinha picada
1 xícara de chá de salsinha
1 xícara de chá de salsão

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Sirva com o molho de sua preferência à parte.

SALADA DE QUINUA

Ingredientes

4 xícaras de chá de água
2 xícaras de chá de quinua
1 cebola picada
1 tomate sem semente picado
1/2 maço de salsa picada
1/2 xícara de chá de uva-passa branca
Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite
Suco de 1/2 limão
Folhas de alface-americana, tomates cereja e palmito cortado em rodelas diagonais para decorar

Modo de preparo

Em uma panela ferva a água e cozinhe a quinua em fogo baixo, com a panela tampada por 15 minutos, ou até ficar *al dente*. Passe por uma peneira apertando bem e deixe esfriar em uma tigela. Misture delicadamente os demais ingredientes e tempere com o sal a gosto, o azeite e o suco de limão. Sirva decorado com folhas de alface-americana, tomates cereja e rodelas de palmito.

SALADA DE ALFACE E TOMATE

Ingredientes

1 maço de alface
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal
4 tomates
1 colher de sobremesa de vinagre

Modo de preparo

Lave e separe as folhas de alface. Deixe-as de molho em água com vinagre por aproximadamente 30 minutos. Lave bem os tomates, retire cuidadosamente a pele e corte cada tomate ao meio. Corte as metades de tomate em fatias e pique as folhas de alface. Transfira para uma saladeira e regue com o azeite, o vinagre e o sal. Misture bem e sirva em seguida.

Saladas
Baixas calorias

Salada de ricota e pepino | pág. 05

Salada de peito de frango | pág. 04

Salada mista | pág. 08

Salada fresca simples | pág. 06

www.caseeditorial.com.br